

بررسی مقایسه‌ای عزت نفس در متون اخلاق و حیانی و

روان‌شناسی

فهیمة شریعی *

استادیار معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

محبوبه صمصامی **

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۴/۰۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۰۵)

چکیده

احساس حرمت، عزت و کرامت برای خود که در متون دینی و اخلاقی مبتنی بر وحی از دیرباز به دو صورت مذموم و ممدوح مورد توجه بوده است در متون روان‌شناسی جدید تحت عنوان عزت نفس و تنها به صورت مثبت مورد توجه قرار گرفته و مؤلفه‌ها و علائم و نتایجی برای آن بیان شده است. بررسی دعای مکارم الاخلاق در صحیفه سجاده به عنوان یک متن معتبر اخلاق و حیانی، توجه ویژه امام سجاده علیه السلام بر عواملی مانند بخشش و گذشت، دعا و طلب خیر و شفا برای بهبود بخشی به رذایل اخلاقی دیگر انسان‌ها، تقویت حرمت و تکریم نفس، هدفمندی و اصلاح و تکمیل نیت را نشان می‌دهد. این مسائل در روان‌شناسی جدید در مجموعه‌ای به نام عزت نفس که دانش جدید از طریق تجربه حسی به زاویه‌ای از آن الزامات رسیده قابل مشاهده است. در عین حال تفاوت عمده‌ای بین رهیافت دعای مکارم الاخلاق و روان‌شناسی در توجه به این عوامل وجود دارد که مایه افتراق دو نوع متن بوده و باعث تفاوت در برخی دستورات شده است. بررسی الزامات اخلاق و روان‌شناسی مدرن از یک سو نشان‌دهنده جهان‌بینی متفاوت متون اخلاقی مبتنی بر وحی با علوم مدرن است و از سوی دیگر در بردارنده این حقیقت است که بایدهای دستیابی به سعادت اخروی نه تنها با سود مادی منافات ندارد بلکه مسیر تحقق سود مادی نیز از آن می‌گذرد.

واژگان کلیدی: عزت نفس، انسان، امام سجاده علیه السلام، دعای مکارم الاخلاق، روان‌شناسی جدید.

* E-mail: Shariati_F@um.a.ir (نویسنده مسئول)

** E-mail: Samsami_m@um.ac.ir

مقدمه

۱- درآمد

بعد از رنسانس در دوره مدرنیسم الهیات، اخلاق و درستی متون دینی انکار شد اما با پیشرفت دانش تجربی شواهدی یافت شد که اعتقاد و باورهای دینی و اخلاقی را سودمند می‌دانست برای همین در قرن نوزده تلاش شد تا بین علم و دین آشتی برقرار شود (باربور، ۱۳۶۲، ص ۹۵). در دوره پست‌مدرنیسم یا همان قرن ۱۹ به بعد در علم به روش کاملاً تجربی و آزمایشگاهی حقایقی به تجربه ثابت شد که بسیاری از این حقایق محتوای متون اخلاقی و حیانی را شکل می‌داد این در حالی است که نگرش پوزیتیویستی که به چشم انکار به متون و حیانی و اخلاقی می‌نگرد یا حداقل نگرش شکاکانه به درستی متون و حیانی هم چنان سایه خویش را بر علوم حفظ کرده است. بنابراین حتی در مواردی که یافته‌های علم تجربی به نوعی با الزامات متون الهی اشتراک دارد اما این الزامات به دلیل ضرورت زندگی خوب در دنیا مورد توجه و تأکید است نه به دلیل تهذیب و تزکیه نفس برای تمهید عالم عقبی (ن.ک. به: دینانی، ۱۳۸۱، ص ۹۵).

احساس ارزشمند بودن و حفظ کرامت از جمله الزاماتی است که دانش تجربی جدید در علم روان‌شناسی به آن دست یافته است. کلمه عزت‌نفس هم در متون قدیم اخلاقی و هم در متون جدید روان‌شناسی وجود دارد چراکه اخلاق و روان‌شناسی هر دو از زیرمجموعه‌های علم‌النفس بوده و پس از تغییر ابزار روان‌شناسی مدرن به روش استقرای حسی و آزمایشگاهی از یکدیگر کاملاً متمایز و متفاوت شده‌اند. نباید این تفاوت مبنایی را مانع تعامل و گفتگوی متون اخلاقی با علم تجربی دانست چرا که علی‌رغم تفاوت‌ها در ابزار و اهداف دو علم روان‌شناسی و اخلاق، به دلیل ماهیت نورانی علم، خطوط مشترکی بین این دو رهیافت وجود دارد که بازشناسی آن‌ها و بیان وجوه تشابه و تفاوت در این دو مسیر با مقاصد کاملاً متفاوت، می‌تواند از یک سو راهگشای فهم بهتر متون و حیانی گردد و از سوی دیگر به دلیل خطاناپذیری متون و حیانی برای استفاده محتاطانه‌تر از متون روان‌شناسی مدرن برای مؤمنین مفید واقع شود. همچنین نظر

به پیوند وثیق میان غیب و شهادت که بدن و نفس از مصادیق آن است یافتن قواعد مشهود می‌تواند برای جنبه ناپیدای انسان نیز تأثیرگذار باشد و قابل استفاده قرار گیرد. مسئله این مقاله بازشناسی این اشتراکات و افتراقات در مسئله ارزشمندی و احساس کرامت انسانی است. به این منظور روش کتابخانه‌ای و توصیف و تحلیل محتوا در یکی از متون وحیانی اخلاقی یعنی دعای بیستم از صحیفه سجادیه (با محوریت کرامت‌های انسان) و «عزت نفس» در روان‌شناسی جدید بکار گرفته شده است. چنین بررسی‌های مقایسه‌ای باعث خواهد شد تا علوم انسانی که متناسب با فرهنگ غربی در دانشگاه‌ها رشد و بالندگی روزافزون یافته گام‌هایی رو به اصلاح بردارد و زمینه را برای تدوین علوم انسانی متناسب با فرهنگ اسلامی ایرانی و در واقع فرهنگ الهی آماده نماید.

۲- معنانشناسی عزت نفس:

کلمه عزت نفس ترکیبی از دو واژه عزت به معنای سربلندی و سرفرازی، عزیز و گرامی شدن و نفس به معنای خود می‌باشد. یکی از راه‌های شناختن مفاهیم اصطلاحات، شناخت تضاد آن مفاهیم است: «تعرف الاشیا باضدادها»؛ خلاف عزت نفس یا عزت نفس ذلت یا ذل نفس است. ذل نفس بکسر ذال یعنی رام بودن و مطیع بود آن در برابر اراده انسان که صفت شبهه آن ذلول می‌آید؛ و با ضم ذال یعنی پستی و ضعف نفس که صفتش ذلیل می‌آید (مجلسی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۹۱). این معنا در بردارنده دو مفهوم متفاوت و متضاد از فروتنی نفس می‌باشد.

از بررسی روایات و مفاهیم کتب اخلاقی مبتنی بر آیات و روایات نیز به دست می‌آید که دو معنا یا دو کاربرد از عزت نفس وجود دارد که یکی ممدوح و دیگری مذموم است. تفاوت و تمایز این دو را می‌توان وجه تمایز عزت نفس در روان‌شناسی و اخلاق الهی نیز دانست.

عزت نفس ممدوح مبتنی بر توکل و عزت نفس مذموم مبتنی بر خودخواهی و بزرگ دیدن خود می‌باشد. در برخی از کتب اخلاقی به معنای مذموم آن پرداخته شده است و بیان شده که گاهی عزت نفس با ویژگی‌های دیگری مانند عزت طلبی، تکبر و خشم خلط

شده است (غزالی، ۱۳۸۶، ج ۳؛ ص ۳۵۶). نام‌گذاری خشم به شجاعت و عزت‌نفس جهل محض بلکه بیماری دل و نقصان عقل است و نشان ضعف و نقصان نفس (فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۵؛ ص ۴۱۹).

فارغ میان عزت‌نفس ممدوح و مذموم نحوه نگرش فرد به خویش است. اگر حفظ کرامت برای حفظ غرور و خودبزرگ‌بینی باشد مذموم است اما اگر بر اساس توکل باشد ممدوح و پسندیده است ... بسیار می‌شود که آدمی از آن‌رو به سراغ اسباب و وسایط نمی‌رود که دست یازیدن به اسباب، عزت‌نفس و کرامت نفس او را از میان می‌برد؛ اما توکل سالک و دوری او از اسباب نباید به انگیزه کسب عزت و شرافت برای خود باشد. (عبدالرزاق کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۹۶) عزت‌نفس (خود عزیز داشتن) به این معنی است که می‌داند آن شخص به خاطر نعمتش بر او تکبر می‌کند و او به خاطر عزت‌نفسی که دارد نمی‌تواند تکبر و تفاخر او را تحمل کند (شیر، ۱۳۷۸، ص ۲۵۷).

این ویژگی (معنی مذموم عزت‌نفس) باعث ایجاد رذایل موبقه‌ای همچون حسد می‌شود؛ و برای از بین بردن آن باید دقیقاً کاری کرد که خودبزرگ‌بینی فرد شکسته شود. «اگر رعونت و کبر و عزت‌نفس بر وی غالب بیند، بفرماید تا برای کدیه و خواستن به بازار رود، چه عزّ مهتری جز بدان شکسته نشود و هیچ مذلتی بزرگ‌تر از مذلت خواستن نیست (غزالی، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۱۲۹).

عزت‌نفس یا حرمت نفس اصطلاحی در روان‌شناسی نیز به معنای احساس ارزشمندی و حکم به ارزشمند بودن خود دادن است این احساس از مجموعه افکار، احساسات، عواطف و تجربیات به دست می‌آید. عزت‌نفس نیز تحت تأثیر تجارب ذهنی، استدلال و عواطف ایجاد شده و نقش بی‌بدیلی در هویت انسان می‌گذارد. عزت‌نفس به معنای احساس داشتن صلاحیت و توانمندی برای کنار آمدن با چالش‌های زندگی و خود را شایسته و مناسب زندگی در نظر گرفتن است (براندل، ۱۳۸۷، ص ۵۲). عزت‌نفس ارزیابی خود در پرتو عقاید دیگران و بر اساس فرآیندهای عاطفی خصوصاً احساس‌های منفی و مثبت درباره خود است (احدی، ۱۳۸۸، ص ۹۸). از مجموع افکار، احساسات و عواطف

در طول زندگی احساس ارزشمندی عزت نفس حاصل می‌شود (هدایتی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۰). عزت نفس را می‌توان در ابراز محبت، احساس امتنان، برخورد باز و گشوده با انتقادها، راحتی در تصدیق اشتباهات مشاهده کرد.

عزت نفس سالم با خردگرایی، واقع‌گرایی، شهودی بودن، خلاقیت، استقلال، انعطاف‌پذیری، توانایی روبرو شدن با تغییر، تمایل به اذعان اشتباه، نوع‌دوستی و علاقه به تعاون و همکاری در ارتباط نزدیک است (براندل، ۱۳۸۷، ص ۶۵).

انسان تمایل به داشتن حرمت نفس را امری ضروری و الزامی آور و اساسی می‌داند؛ اعم از اینکه ضرورت را در وجود خود به‌وضوح شناسایی نماید یا نه؛ نمی‌تواند منکر این واقعیت شود که ارزشیابی او از خویشتن ارزش حیاتی دارد و به اندازه مسئله مرگ و زندگی مهم است ... انسان آن‌چنان مشتاق و نیازمند به داشتن نظر مثبت و مناسب درباره خویش است که امکان دارد در این راه، حقیقت را نادیده انگارد، تضادش را تحریف و ذهن خود را تجزیه کند و احساسات نامناسب را سرکوب سازد تا از رودررویی با حقایقی که ارزشیابی او را در مورد خویش خدشه‌دار می‌کند و به آن، جهت منفی می‌دهد، پرهیز نماید (براندل، ۱۳۷۱، ص ۱۶۲).

۳- عزت نفس در اخلاق و حیانی:

لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَجْدِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (اسراء/ آیه ۷۰)

کرامت و ارزشمندی نفس انسان فارغ از هر شرط دیگری از اصول بنیادین تفکر و حیانی است که برگرفته از حقیقت وجودی او یعنی نفحه الهی می‌باشد. فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

ارزش نفس انسان به قدری بالاست که معادل عالم شمرده شده است این حقیقت را در آیات و روایاتی باید جست که قتل یک نفر بی‌گناه را معادل قتل همه دانسته یا احیای یک انسان را در ارزشمندی برابر با احیای همه شمرده است. مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ

فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا (مائده/ آیه ۳۲).

پس عنصر مشترکی که هم اسلام و هم علوم تربیتی آزمایشگاهی مبتنی بر تجارب حسی به آن معتقد هستند احترام به خود و ارزشمندی فرد است که باید مورد توجه و آگاهی هر فرد قرار گیرد.

اما بررسی معنای عزت‌نفس در روان‌شناسی و مؤلفه‌ها و علائم آن شکاف آشکار و عمیقی میان عناصر عزت‌نفس و راهکارهای کسب آن و مقاصد هر یک در کسب عزت‌نفس قابل تشخیص است. ابتدا با بررسی کلی محتوای آیات و روایات این شکاف ترسیم می‌شود و پس از آن با بررسی تطبیقی و دقیق دعای مکارم الاخلاق مصادیق اشتراکات و افتراقات در این خصوص تبیین می‌گردد.

باید توجه داشت که در فرهنگ و حیانی، بشر اصالتاً دارای عزت‌نفس و قدرت روح نیست، اگر بخواهد به عزت روحی دست یابد و از قوت معنوی برخوردار گردد، باید به عزیز واقعی متکی شود و خود را به قدرت اصیل الهی پیوند دهد و با استمداد از حضرت باری تعالی، خویشتن را از سرمایه گران‌قدر بزرگواری و عزت‌نفس برخوردار سازد تا در پرتو آن از ذلت و زبونی مصون بماند (فلسفی، ۱۳۷۹، ص ۱۴). مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا. بنابراین چنان که گفته شد مفهوم ممدوح عزت‌نفس حفظ کرامت خویش در پرتو توکل به خدا و با توجه به فقر ذاتی انسان به خدا و اعتقاد به ربوبیت و حسن تدبیر او است و معنای مذموم آن حفظ کرامت و ارزشمند دیدن خود به‌طور استقلالی و فارغ از نگاه توحیدی است که منجر به صفات رذیله دیگری چون کبر، خشم و غضب می‌شود.

۴- عزت‌نفس در روان‌شناسی

یکی از هدف‌های مهم در علم روان‌شناسی تعریف معنی و معیار سلامت روان است. بیماری‌های روانی بزرگ‌ترین مسئله بهداشت جامعه می‌باشد. بیش از نیمی از ناراحتی‌های جسمی بیمارانی که به پزشک مراجعه می‌کنند بنا بر تشخیص مراجع دارای

منشأ روانی است. این در حالی است که هیچ تعریف دقیقی در مورد طبیعت سلامت وجود ندارد (براندل، ۱۳۷۱، ص ۱۴۳).

علی‌رغم نظرات زیادی که درباره سلامت داده شده است ظاهراً همه نظریه‌ها به نوعی بر این مسئله اتفاق و توافق دارند که اشخاص سالم می‌دانند چیستند و کیستند. از نقاط ضعف و قدرت خود و فضایل و رذایل خود آگاه‌اند و به‌طور کلی شکیبیا هستند و خود را می‌پذیرند و به آنچه نیستند تظاهر نمی‌کنند (شولتس، ۱۳۸۴، ص ۲۰۴).

آنچه به‌طور خاص در این مقاله مورد نظر می‌باشد بررسی برخی تأثیرات روان‌شناختی توصیه‌ها در جملاتی مربوط به حالات عاطفی، رفتارها و نگرش‌ها در دعای مکارم الاخلاق است. فرضیه این مقاله آن است که توصیه‌های اخلاقی موجود در دعای مکارم الاخلاق در جملاتی سه‌گانه به افزایش عزت‌نفس و به دنبال آن دور شدن از افسردگی و در نهایت سلامت روان می‌انجامد. باید توجه داشت روان‌شناسی مدرن مبتنی بر تجارب عینی تجربی و آزمایشگاهی می‌باشد و علی‌رغم وجود نگرش‌های انسان‌گرایانه در روان‌شناسی، دیدگاه‌های روان‌شناسانه با محوریت تعالی و کمال نفس در حال حاضر مورد توجه و مرکز دید روان‌شناسی جدید نیست.

عزت‌نفس در روان‌شناسی‌هایی با نگرش شناختی مورد تأکید و تمرکز می‌باشد. روان‌شناسان شناختی ذهن را یک نظام حل مسئله فعال و آگاه می‌دانند. این دیدگاه مثبت با دیدگاه رفتاری که رفتار را تحت کنترل نیروهای محیطی بیرونی می‌داند، مغایرت دارد. دیدگاه بدبینانه (مثلاً در دیدگاه‌های فروید) هم که رفتار انسان را تحت کنترل غرایز یا سایر نیروهای ناهشیار می‌دانند مغایرت دارد. در دیدگاه شناختی فرایندهای ذهنی از طریق خاطرات، ادراک‌ها، تصورات و تفکر بر رفتار کنترل دارند (سانتراک، ۱۳۸۳، ص ۴۶). روان‌شناسان شناختی به ساخت و سازماندهی تجربه به‌وسیله‌ی ذهن علاقه دارند (شولتس، ۱۳۸۴، ص ۵۵۲). بررسی‌های امروزی در زمینه شناخت با فرایندهای ذهنی مانند ادراک، یادآوری، استدلال، تصمیم‌گیری و حل مسئله سروکار دارند؛ اما شناخت‌گرایی نوین بر دو مفروضه اصلی قرار دارد: یک تنها از طریق بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان به‌طور

کامل دریافت که جانداران چه می‌کنند؛ و دو برای بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان از راه تمرکز بر رفتارهای معین، راه و روش عینی در پیش گرفت (همانند رفتارگرایان)، لیکن باید آن رفتارها را برحسب فرایندهای ذهنی زیربنایی آن‌ها تفسیر کنیم. اطلاعاتی که به آدمی می‌رسد به شیوه‌های گوناگون پردازش می‌شوند؛ مثلاً از میان آن‌ها انتخاب صورت می‌گیرد، با اطلاعات موجود در حافظه مقایسه یا ترکیب می‌شوند، تغییراتی در آن‌ها صورت می‌گیرد و بازآرایی می‌شوند (هیلگارد، ۱۳۸۸، ص ۵۰).

۵- بررسی الزامات دعای مکارم الاخلاق

دعای بیستم صحیفه سجاده به نام مکارم الاخلاق نام‌گذاری شده است. کلمه اخلاق جمع خلق به معنی شکل درونی انسان است. غرایز و ملکات روحی و باطنی در انسان اخلاق است و به اعمال و رفتاری که از این خلیات ناشی می‌شود اخلاق گویند (مهدوی کنی، ۱۳۷۱، ۱۳). «مکرمه» که جمع آن «مکارم» است به معنای بزرگواری می‌باشد.

اگرچه تقسیم‌بندی‌هایی از مضمون دعای مکارم الاخلاق در برخی از شروح صحیفه سجاده آمده است اما می‌توان با توجه به انسان و حیطه‌های متفاوت او، به گونه‌ای که نکته‌ای از دعای مکارم الاخلاق از نظر دور نمانده باشد مکارم اخلاقی یا اوصاف بزرگوارانه را در متن دعا در چند محور جمع کرد.

الف- شناختی شامل شناخت خود، دیگران، عالم

به‌طور کلی آنچه در همه دعای مکارم الاخلاق خودنمایی می‌کند توحید افعالی، ربوبی و عبودی است. در همه گزاره‌های این متن دینی اخلاقی، درباره اوصاف نیک و بد از معیشت و ارتزاق تا روابط بین فردی و درون فردی عدم استقلال شخص و ربط ویژه و کامل او به خداوند نمایان گر است. هر چه در دعا خواسته شده از زاویه فعل خداوند دیده شده است و هرگونه اتکای شخص به خود منتفی تلقی گردیده است. اگرچه در این دعا به‌صراحت درباره خداشناسی چیزی نیامده اما سایه وحدانیت در عالی‌ترین شکل آن بر تمام گزاره‌های این دعا سایه افکنده است. در متون اخلاقی مانند معراج السعاده از این

مرتبۀ از توحید به لب نام برده شده است که در آن شخص اگرچه در عالم چیزهای زیادی را مشاهده می‌کند اما همه را از یک مصدر و مستند به واحد ملاحظه می‌کند که مقام مقربین است (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۸۰). بنابراین در دعای مکارم الاخلاق نگرش توحیدی در مرتبۀ لب تبیین شده است. نگرش فرد به خود نیز به گونه‌ای است که نه تنها در مقابل خداوند تکبر ندارد بلکه در مقابل سایر انسان‌ها نیز خود را برتر نمی‌بیند: وَلَا تَرْفَعْنِي فِي النَّاسِ دَرَجَةً إِلَّا حَطَطْتَنِي عِنْدَ نَفْسِي مِثْلَهَا، لَا تُحَدِّثْ لِي عِزًّا ظَاهِرًا إِلَّا أَحَدَّثْتَ لِي ذَلَّةً بَاطِنَةً عِنْدَ نَفْسٍ.

این نگرش باعث تحقق اوصاف رفتاری و حالات درونی خاصی می‌شود که در ادامه ذکر خواهد شد.

گرایش به هدایت «اللهم انطقني بالهدى» گرایش به هدایتگری «اجعلني من اهل السداد و من ادله الرشاد» گرایش به علم، گرایش به ایمان: «بلغ بايماني اكمل الايمان» گرایش به فهم حقیقت عالم.

ب- رفتاری شامل رفتار فردی و جمعی

در این جملات، مکارم مربوط به نحوه عملکرد فرد موردنظر می‌باشد که شامل رفتارهای فردی و اجتماعی او می‌شود سرزنش نکردن و بخشش به جا ترك التعبير و الافضال على غير المستحق، چشم‌پوشی از خطای دیگران «واغضى عن السيئ» آزار نرساندن و پرهیز از دشنام و بدگویی، «اللهم اجعل ... ما أجرى على لسانی من لفظه فحش أو هجر أو شتم عرض أو شهادة باطل أو اغتيا ب مؤمن غائب أو سب حاضر و ما أشبه ذلك نُطَقًا بِالْحَمْدِ لَكَ، وَ اغْرَاقًا فِي التَّنَاءِ عَلَيْكَ» خیررسانی بدون منت: «و اجر للناس على يدي الخير و لا تمحقه بالمن»

حسن معاشرت «حسن السيره و سکون الريح و طيب المخالقه»، سرعت گرفتن به خیرات «والسبق الى الفضيله و ايثار التفضل»، پاسخ به مکر «هب لي مكرًا على من كایدني»، مواجهه با ناسزاگویی و دشمنی، «و لسانا على من خاصمني و تكذبا لمن قصبني

و سلامه لمن توعدنی»، پرهیز از ظلم و لا اظلمن و انت قادر علی القبض منی، همچنین شخص بزرگوار در قبال کلیت جامعه نیز دارای عملکرد خاصی است که از جمله آن‌ها خاموش کردن آتش فتنه میان جمع «اطفاء النائرة و ضم اهل الفرقة» و همراه بودن با مجموعه لزوم الجماعه است.

یکی از محورهای مکرمه‌های انسان مرتبط با رزق و روزی است. روزی واسع و اوضاع و معیشت مناسب مادی د یکی از محورهای مکارم و مشروط به این است که با اسراف کاری همراه نباشد، «وامنعنی من السرف مانع عبادت نشود، لا اشتغل عن عبادتک بالطلب» باعث طغیان و گمراهی نگردد، «و لا تفتنی بالسعه» با چشم‌به‌راهی از دیگران و به دست دیگران نگاه کردن به دست نیامده باشد «و لا تفتنی بالنظر» تا حاصل از ستایش بی‌جا و تملق باشد «فامتنن بحمد من اعطانی». آنچه از آن پناه خواسته شده تنگدستی است که به خواری بینجامد. «و لا تتبدل جاهی بالافتقار» در این محور، می‌توان شاکیه اقتصادی شخص بافضیلت از دیدگاه اخلاق دینی را به دست آورد؛ آنچه در این محور می‌تواند بیشتر روشن‌کننده باشد توجه به کار در این متن است.

از فضایل اخلاقی مورد توجه و عمل به احسن و بهترین وجه است. حسن عملکرد به این معرفی می‌شود که پاکیزه بوده و از میان اعمال بهترین عمل باشد. حوزه معنای عمل، کسب و کار را نیز پوشش می‌دهد. کار باید در جمیع احوال چه شاد و چه ناشاد بهترین عملکرد بوده و همراه با علم باشد. میانه‌روی در عملکرد، رعایت اعتدال و عمل درست و محکم از دیگر شاخصه‌ها است.

ج- عاطفی: شامل حالات عاطفی، گرایش‌ها

جملاتی ناظر به عواطف در دعای مکارم الاخلاق یا مکرمه‌های مرتبط به عواطف را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد:

بخش اول: انفعالات و حالات درونی شخص مانند احساس سپاس‌گزاری، بخشش، پرهیز از حسد، خیرخواهی، فرو خوردن خشم، نرم‌خویی، عدم اتکا به دیگران، عدم انفعال

در مقابل سعایت و دشمنی کردن، عدم احساس ناامیدی مطلق در شرایط ناامیدکننده، عدم احساس تنهایی در ترس و اندوه به دلیل احساس همراهی با یک نیروی برتر، احساس امنیت به دلیل داشتن نقطه اتکا، داشتن رابطه عاشقانه با نقطه اتکا، امیدواری و ... توضیح و تبیین هر یک در ادامه به تفصیل خواهد آمد.

بخش دوم: گرایش‌ها و تمایلات درونی که به نوعی به عواطف بازمی‌گردند مانند گرایش به نیکی و احسان: اجر للناس علی یدی الخیر، گرایش به اصلاح و رفع نقایص: «اللهم لا تدع خصله تعاب منی الا اصلحتها گرایش به عمل، گرایش به تقوی: اللهمنی التقوی گرایش به اخلاص: اللهم خذ لنفسک من نفسی ما یخلصها»

۶- مقایسه الزامات در دعا با مؤلفه‌های عزت نفس در روان‌شناسی

با توجه به این که عزت نفس به صورت مقایسه‌ای در دو نوع متن مورد توجه است از میان عوامل تأثیرگذار بر عزت نفس بر سه مؤلفه عفو و گذشت، حرمت خود بر مبنای خود پنداره و هدفمندی تمرکز شده و یک‌یک مورد مقایسه قرار می‌گیرد.

در بیان مکرمه‌های اخلاقی در دعای مکارم الاخلاق، یک محور عفو، گذشت و بخشش دیگران است. زمانی که بحران از کنترل خود شخص خارج باشد و اصلاح آن در محدوده رفتار اختیاری فرد کریم نباشد مانند رذایل آزاردهنده اخلاقی دیگران که هم‌نشین را به رنج می‌افکند شخص در مقابل دیگران و مشکلات رفتاری و عاطفی آنها خود را درمانده احساس نکرده و برای اصلاح آن از طریق دعا می‌کوشد. انسان بزرگواری می‌داند که دعا عامل نجات است به طوری که برای اصلاح رذایل آزاردهنده دیگران که اختیار اصلاح آن به دست او نیست از آن استفاده می‌کند. این برخورد با شرور غیرارادی در زندگی نه تنها عامل بالا رفتن صبر و تحمل فرد می‌شود بلکه دل‌ها را نیز به هم نزدیک می‌کند. سوء رفتار دیگران یک عمل عامدانه به قصد آزار رسانی دیده نمی‌شود بلکه یک بیماری تلقی می‌شود که نیاز به شفا دارد. این نگرش به اطراف بی‌شک از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان است.

«خدایا به من توفیق ده تا با کسی که با من به نادرستی رفتار کرده به درستی رفتار کنم و با کسی که از من دوری کرده با بر و نیکوکاری برخورد کنم و کسی که من را ناامید کرده با بخشش عوض دهم و از کسی که از من قطع کرده ببوندم و از کسی که غیبتم را نموده به نیکی یاد کنم و از بدی چشم پوشم».

در چنین جملاتی از دعا که بخش قابل توجهی را به خود اختصاص داده است اگرچه به جنبه‌های منفی عاطفی دیگران توجه شده اما این امر یک توجه سیاه و آزاردهنده نیست. گویی که شخص بزرگوار این حسدورزی را پذیرفته و اکنون به دنبال حل آن با فعالیت خویش است. آنچه به خوبی در این دعا نمایان است نوع عبارات دربردارنده بخشش گری شخص نسبت به اطرافیان است. انسان بزرگوار به احساسات منفی دیگران به همراه گرایش به اصلاح توجه دارد. این گرایش همراه با عمل می‌باشد چنان که در گامی فراتر از دعا برای اصلاح رابطه ابراز آمادگی برای مقابله و دفع هیجانات منفی به مثبت و مقابله کردن به نیکی از خداخواسته شده است گویا یکی از روش‌های توصیه شده درمان عواطف منفی دیگران بازخورد مثبت به آنان می‌باشد. انسان بزرگوار علی‌رغم دعا برای اصلاح دیگران شروع به عمل می‌کند و به دادن عکس‌العمل مثبت در مقابل احساس منفی دیگران می‌پردازد.

در حال حاضر روان‌شناسان مثبت‌گرا نیز به دنبال آن هستند که به افراد کمک کنند تا توانایی‌هایی مثل انعطاف‌پذیری و بخشش را در خود پرورش دهند چرا که پژوهش‌ها در حوزه روان‌شناسی سلامت حاکی از آن است آن‌هایی که این توانایی‌ها را دارند از لحاظ ذهنی و بدنی سالم‌تر هستند (عیسی زادگان، ۱۳۹۱، ص ۱۴ و ۱۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین عفو و گذشت و کاهش اضطراب و افسردگی رابطه وجود دارد. همچنین بخشودگی با سطوح پایین‌تر افسردگی مرتبط است (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۵۴). بررسی هجده مطالعه نشان داده است افراد با گذشت اضطراب و افسردگی کمتری را گزارش کرده‌اند (شریفی، درآمدی بر رویکرد اسلامی درمان افسردگی، ص ۴۴). بنابراین جملاتی متعدد دعا که به

انحای گوناگون بر محور بخشش و عفو متمرکز است در روان‌شناسی جدید نیز به‌عنوان راهی برای رهایی از افسردگی مورد توجه بوده و لذا از اشتراکات دو تقریر است.

این جملاتی دعا دربردارنده نوعی مسئولیت‌پذیری نسبت به دیگران و تلاش برای اصلاح اعمالی است که حتی در گرو اختیار فرد بزرگوار نیست. با توجه به این که در روان‌شناسی عزت‌نفس از مهم‌ترین ارکان عزت‌نفس قبول مسئولیت است می‌توان این مورد یعنی پذیرش مسئولیت در قبال دیگران را نیز تا حدودی از اشتراکات بین متون در خصوص عزت‌نفس دید.

تأثیر خود‌پنداره در عزت‌نفس در عین این که مایه اشتراک با روان‌شناسی در یکی از مؤلفه‌های عزت‌نفس است اما مایه افتراق بزرگ‌تری نیز می‌باشد. خود‌پنداره نقش فوق‌العاده‌ای بر عزت‌نفس دارد. بررسی طراحی خود‌پنداره انسان بزرگوار در دعای مکارم الاخلاق نشان می‌دهد خود‌پنداره‌ای که در این دعا برای انسان تصویب و ضمناً توصیه شده و الگو و سرمشق داده می‌شود ارتباط و ربط کامل با خداوند دارد. نگرش انسان به خود هرگز فارغ از ارتباط به خداوند نیست. ترسیم انسان بزرگوار در این دعا از خود آن است که هنگام حزن، محرومیت‌ها، از دست دادن‌ها و نه در شرایط بحرانی دیگر هرگز خود را تنها نمی‌بیند. «خدایا اگر اندوهگین شوم به تو روی می‌آورم و اگر از همه‌جا ناامید شوم به تو امیدوارم اگر سخت غمگین شوم تو فریادم را می‌شنوی و نزد توست عوض هر چه را که از دست دهم».

کاملاً پیداست که انسان با چنین خود‌پنداره‌ای کمبودها و ضعف‌های خود را به کمال خداوند قابل جبران می‌داند و بنابراین احساس بی‌کفایتی و ناکافی بودن ندارد و عزت‌نفس او افزایش می‌یابد.

در پرتو این نگرش است که انسان خود را در اتصال با خدا می‌بیند و می‌خواهد ناخالصی‌های وجودیش در پرتو خدا خالص شود علاوه بر این که شخص در مقابل خداوند کبر نداشته و عصیان نمی‌کند از طرف دیگر در پرتو قدرت نامتناهی خدا خود‌پنداره قوی می‌یابد و شخص در ارتباط با قدرت لایتناهی خداوند خود‌پنداره‌اش تقویت

می‌شود. به‌طور کلی در تمام دعا شخص هرچه را که خود انجام می‌دهد از خدا می‌خواهد، هرچه او مسئول آن است را از گذر دعا مرتبط و متصل به خدا می‌داند و این امر به‌خودی‌خود تقویت‌کننده خود‌پنداره فرد است. باید توجه داشت که خود‌پنداره انسان در منظومه معرفتی صحیفه سجادیه کاملاً متمایز از آن چیزی است که روان‌شناسی می‌گوید اما به مراتب قوی‌تر از هر خود‌پنداره‌ای است چراکه به هر حال انسان دارای نقاط ضعفی است که باعث می‌شود خود‌پنداره او دچار نقایصی باشد اما نگرش توحید ربوبی که در عبارت لا حول و لا قوه الا بالله العلی‌العظیم به تمامه خود را نشان می‌دهد در هر شرایطی عالی‌ترین خود‌پنداره را برای انسان رقم می‌زند چون در هر حال انسان خود را در اتصال به حقیقت تمام کمالات و نیکی‌ها و توانمندی‌ها می‌بیند و این جبران تمام نقایصی است که طبیعتاً هر کسی با برخی از آن‌ها درگیر است.

امام سجاد علیه‌السلام در دعای مکارم الاخلاق به اصلاح نیت و تغییر آن به بهترین نیت پرداخته‌اند. «وانته بنیتی الی احسن النیات، اللهم وفر بطفک نیتی و نیت رشد لا اشک فیها...» بیان‌کننده آن است که انسان در انجام عمل خویش به خوش‌آمد یا بدآمدن مردم کاری نداشته و برای بهشت و جهنم نیز کار نمی‌کند (انصاریان، ۱۳۷۳، ج ۶، ص ۲۲۰).

عبارت و اعزنی در دعای مکارم تأکید‌کننده بر عزت‌نفس است. عزت برای آن انسان آزاده‌ای است که خود را در مقابل هیچ‌یک از تمایلات نفسانی و عناوین مادی مقهور نمی‌کند، آزاد زندگی کرده و با سربلندی امرار حیات می‌کند. انسان عزیزالنفس شرافت معنوی و برتری مقام انسانی خود را با هیچ‌چیز معامله نمی‌کند و هر امری که به او ضربه زند از آن می‌گریزد. اما اگر یک انسان عزیزالنفس غافل شود ممکن است مردم را با چشم حقارت بنگرد و در این صورت عزت‌نفس به خودبزرگ‌بینی مبدل می‌شود به همین دلیل امام فرموده «و اعزنی و لا تبتلینی بالکبر» (فلسفی، ۱۳۷۰، ص ۱۵۴).

این مسئله که به‌نوعی همان حریت در متون اخلاقی است به‌گونه‌ای دیگر از مهم‌ترین مؤلفه‌های عزت‌نفس در روان‌شناسی نیز می‌باشد. در روان‌شناسی گفته می‌شود فردی که

از عزت نفس پایین برخوردار است راحت تر از اهداف خود چشم پوشی کرده و بسیار آسان تر در جهتی که دیگران برای او برمی گزینند پا می گذارد (محمدیان، ۱۳۸۵، ص ۱۲۰).

اما باید توجه داشت که در دعای مکارم الاخلاق خود انسان ذوب شده در خداوند است و شهوات و دستورات نفس اماره نیز بیگانه تلقی می شود و سرسپردگی در مقابل آن با عزت نفس منافی است در حالی که چنین چیزی در عزت نفس روان شناسانه جایی ندارد و حتی در برخی موارد لازم دیده می شود برای صدمه ندیدن عزت نفس ارزش ها نیز التزام صددرصدی نداشته باشند (براندل، ۱۳۸۷، ص ۱۷۶).

هدفمندی از نشانه های عزت نفس در روان شناسی معرفی شده است این عامل نیز در عین اشتراک مایه افتراق نیز هست. زندگی هدفمند در روان شناسی موارد زیر را شامل می شود: قبول مسئولیت در تعیین اهداف، تدوین اقداماتی برای جامه عمل پوشاندن و توجه به همخوان بودن رفتار با اهداف و نتایج عمل (براندل، عزت نفس، ص ۱۶۲) اگر این مطلب ضمیمه یکی دیگر از فاکتورهای عزت نفس شود یعنی ابراز وجود کردن یعنی روی پای خود ایستادن و حرف خود را زدن و در همه زمینه های انسانی به خود احترام گذاشتن، زندگی متعلق به من است و نباید مطابق رأی دیگران رفتار کنم (براندل، ۱۳۸۷، ص ۱۴۷). تفاوتی را در هدف گذاری و نوع معطوف بودن به هدف ایجاد می کند که با آنچه دعای مکارم الاخلاق الزام می نماید متفاوت است.

همچنین از دیگر مؤلفه های عزت نفس انسجام است که وقتی اتفاق می افتد که ایده آل ها، باورها، معیارها و رفتارها با ارزش ها سازگار باشد و ایده آل ها با اعمال همخوان باشد (براندل، ۱۳۸۷، ص ۱۷۶). اگر خود پنداره متفاوت باشد، ابراز وجود کردن و نوع احترام مطلق به خود و رهایی از قیود دیگران به طور مطلق نیز مورد پذیرش نباشد، نتیجه انسجام در روان شناسی و اخلاق دینی نیز یکسان نخواهد بود و همه این مؤلفه ها در کنار هم تعریف و غایتی را تصویر می کند که مایه افتراق روان شناسی و دین است.

توضیح این‌که امام سجاد علیه‌السلام در بیان مکارم اخلاقی به چندگونه بر نیت و هدف تأکید دارند اول اصل ضروری هدفمندی و داشتن نیت در همه امور که با عنوان وفور نیت در دعا خواسته شده است: «اللهم وفر بلفظک نیتی» که مبین آن است که در هر کاری نیت و قصد داشتن توصیه می‌شود و دیگر هدف‌های عالی و احسن داشتن «وانته بنیتی الی احسن النیات». نیت از جهات متعدد و ابعاد گوناگون قابل‌بحث است و می‌تواند در هر بعدی درجات و مراتبی داشته باشد. ممکن است مراد امام علیه‌السلام از تکمیل و متمیم نیت حفاظت و صیانت از نیت باشد. از آثار متمیم نیت آن است که خداوند آدمی را به نسبت کمال نیتی که در ضمیر دارد نسبت به امور سعادت‌بخش و مفید موفق کند. تکمیل و متمیم نیت می‌تواند افراد را در دنیا از خطرات و کارهای ناصواب مصون نگه دارد (فلسفی، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۹۲) داشتن اهداف و نیات احسن از مؤلفه‌های عزت‌نفس می‌باشد اما باید توجه داشت که نقطه افتراق آن است که نگرش به هدف و مقصد در منظومه معرفتی - اخلاقی دین در مقایسه با نگرش دانش روان‌شناسی به کلی دیگر است. چراکه تعریف از خود که پیش از این با مؤلفه خود پنداره بیان شد در این دو نگرش متفاوت است. دقت در این فراز از دعا که «اللهم خذ لِنَفْسِکَ مِنْ نَفْسِی مَا یُخْلِصُهَا وَ اَبِقْ لِنَفْسِی مِنْ نَفْسِی مَا یُصَلِّحُهَا فَانْ نَفْسِی هَالِکَهٗ اَوْ تَعْصِمُهَا» به خوبی مبین این امر است که هر آنچه الهی نباشد ناخود تلقی می‌شود. پس هدفمندی باعث اعتلای عزت‌نفس در روان‌شناسی مورد تأیید اسلام نیست چراکه آن هدف تنها باید مبتنی بر خود باشد در حالی که نفس اماره انسان در منظومه دینی ناخود است و این به تفاوت دو نگرش به خود پنداره است.

نتیجه‌گیری

عزت‌نفس در روان‌شناسی تحت تأثیر خود پنداره و دارای رابطه تنگاتنگ با آن است و بر پایه‌هایی مانند مسئولیت‌پذیری، تحت تأثیر دیگران نبودن، هدفمندی و احساس کفایت مبتنی شده است. این تعاریف روان‌شناسی مدرن در برخی مواضع با بسترهای الزامات دینی بیان‌شده در دعای مکارم الاخلاق منافات دارد مثل تفاوت در تعریف خود

پنداره که فضای فکری انسان را به دو گونه کاملاً متفاوت یکی به عنوان مربوب و دیگری به عنوان رب ترسیم می‌نماید.

با این حال بررسی متون و محتوای ادعیه نشان می‌دهد که دانشمندان به برخی از بایدهای موجود در متون اخلاق و حیانی به تدریج در روان‌شناسی به شیوه تجربی و آزمایشگاهی دست یافته‌اند. در این موارد می‌توان از نتایج حاصله در علم تجربی که عینی و تجربی هستند برای تبیین و تفسیر جملاتی دعاهایی نظیر مکارم الاخلاق استفاده کرد و از این نتایج که هماهنگ و همخوان با متون الهی است به بیان مصادیق، ظرایف و نکات موجود در دعا پرداخت. این نوع استفاده، روان‌شناسی را در خدمت تبیین و تفسیر گرفته و از مصادیق خدمت علم به دین و بیان معارف به زبان روز است. البته باید توجه داشت که علوم تجربی به تبع فلسفه‌های مدرن بعد از رنسانس در دوره مدرنیسم عقبی و عوالم دیگر غیر از دنیا را انکار کرد و پس از آن در دوره پست‌مدرنیسم علیرغم عدم انکار عقبی از آخرت و سایر عوالم مانند مسئله نفس مجرد غفلت کرده است، به تبع آن روان‌شناسی جدید نیز متمرکز بر دنیا و بنابراین به دنبال زندگی خوب و سودمند دنیا است و مانند اخلاق به آخرت و عوالم دیگر نگاه نمی‌کند. بنابراین به دنبال بهبود بخشی زندگی انسان با هدف دستیابی به سلامت با معیارهای فردگرایانه مبتنی بر الهیات مدرن یا لیبرالیسم است. با این همه در این مسیر توانسته است در موارد قابل توجهی به اصول و قواعدی برسد که با توصیه‌های متون الهی مبتنی بر نفس مجرد و عالم آخرت هماهنگ بوده و گاه عینیت دارد. این مسئله علیرغم وجود اختلافات بنیادین قابل دریافت است. چرا که با وجود تفاوت در زاویه دید متون اخلاقی الهی و روان‌شناسی مدرن، اما از آنجا که بر اساس متون و حیانی جسم و روح دارای تأثیر و تأثرات فراوانی بر یکدیگر هستند مشترکاتی از دو تقریر متفاوت قابل حصول است. اگرچه این حقیقت غیرقابل تردید است که حتی در موارد مشابه، این دو متن با یکدیگر دارای اختلافات بنیادینی هستند؛ اما با توجه به این که ماهیت علم نور است، انتظار می‌رود دانش تجربی بتواند به لحاظ هویت نورانی خویش راهگشای درک معانی عمیقی درباره حقیقت انسان و جهان شود. همچنین اگرچه اهداف و رویکردهای روان‌شناسی با متون دینی متفاوت است اما نتایج و الزامات

مشابه که ناشی از ارتباط متقابل روح و جسم بر یکدیگر است، می‌تواند در بیان فلسفه احکام و تبیین و توضیح معارف الهی و تعلیل برخی بایدها و نبایدهای اخلاقی به کار گرفته شود. برآیند این مسئله که علی‌رغم تفاوت جهان‌بینی موجود در دعای مکارم الاخلاق و روان‌شناسی مدرن، توصیه‌های اخلاقی به‌مرور به زبان دیگری در تجارب آزمایشگاهی به ظهور می‌رسد نشان‌دهنده آن است که توصیه‌های وحیانی که تضمین‌کننده سعادت اخروی فرد می‌باشد و به عبارتی بر اساس عقل معاد تبیین شده است نه تنها منافی اصول عقل معاش نیست بلکه تقویت‌کننده و حافظ منافع مادی فرد در پرتو توجه به سلامت روح نیز می‌باشد. به عبارتی این نوع سودگرایی با دو وجه مادی و معنوی فرد، در جهان‌بینی الهی به‌طور کامل محقق می‌شود جهان‌بینی که هویت فرد در آن بدون رب و معبود تحقق پیدا نمی‌کند.

منابع و مأخذ

قرآن کریم

صحیفه سجادیه. (بی‌تا). قم: دفتر انتشارات اسلامی.

نعت‌نامه دهخدا

ابراهیمی دینانی، غلامحسین. (۱۳۸۱). *مدرنیته روشنفکری و دیانت*. مشهد: علوم اسلامی رضوی.

اتکینسون و دیگران. (۱۳۸۸). *زمینه روان‌شناسی هیلگارد*. ترجمه محمدتقی براهنی و دیگران. تهران: نشر رشد.

احدی، بتول. (۱۳۸۸). رابطه احساس تنهایی و عزت‌نفس. *مطالعات روان‌شناختی*. د ۵، صص ۹۵-۱۱۲.

انصاریان، حسین. (۱۳۷۳). *تفسیر جامع صحیفه سجادیه دیار عاشقان*. تهران: انتشارات پیام آزادی.

باربور، ایان. (۱۳۶۸). *علم و دین*. تهران: نشر دانشگاهی.

براندل، ناتانیل. (۱۳۷۱). *روان‌شناسی حرمت نفس*. ترجمه جمال هاشمی. تهران: شرکت سهامی انتشار.

- براندل، ناتانیل. (۱۳۸۷). *عزت نفس*. ترجمه قراچه داغی مهدی. تهران: نشر نخستین.
- جعفری میرشاهی و مقامی. (۱۳۸۴). رهیافتی به نظام تربیتی اسلام از نگاه صحیفه سجادیه. *اندیشه دینی شیراز*. ش ۱۵. صص ۹۹-۱۱۸.
- سانتراک، جان دلیو. (۱۳۸۳). *زمینه روان‌شناسی*. مترجم مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- شبر، عبدالله. (۱۳۷۸ ه.ش). *اخلاق*. چ ۴. قم: موسسه انتشارات هجرت
- شبر، عبدالله. (۱۳۶۵). *بنیادهای اخلاق اسلامی*. ترجمه مشتاق عسگری. تهران: موسسه دین و دانش.
- شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۶). آموزش و پرورش عاطفی اجتماعی و نقش هوش هیجانی. *مجله تعلیم و تربیت*. د ۲۳. صص ۷-۳۱.
- شریفی، مرضیه. (۱۳۹۱). درآمدی بر رویکرد درمانی افسردگی با محوریت صحیفه سجادیه. *معرفت*. ش ۱۷۴. صص ۴۳-۶۰.
- شولتز، دوان پی، شولتز و سیدنی ال. (۱۳۸۴). *تاریخ روان‌شناسی نوین*. ترجمه: علی‌اکبر سیف و دیگران. تهران: دوران.
- شولتز، دوان. (۱۳۸۴). *روان‌شناسی کمال الگوهای شخصیت سالم*. ترجمه گیتی خوش‌دل. تهران: نشر پیکان.
- کاشی، عبدالرزاق و عبدالرزاق بن جلال‌الدین. (۱۳۷۹ ه.ش). *شرح منازل السائرين خواجه عبد الله انصاری بر اساس شرح عبدالرزاق کاشانی (شیروانی)*. تهران: الزهرا (س).
- عیسی زادگان. (۱۳۹۱). روان‌شناسی بخشودگی و جایگاه آن در دعاهاى صحیفه سجادیه. *معرفت*. ش ۱۷۴. صص ۱۳-۲۸.
- غزالی، امام محمد. (۱۳۷۶). *میزان العمل*. تهران: سروش.
- غزالی، محمد بن محمد. (۱۳۸۶ ه.ش). *احیاء علوم الدین* (ترجمه). تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

فلسفی، محمدتقی. (۱۳۷۰). *شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

فلسفی، محمدتقی. (۱۳۷۹ ه.ش). *عزت و ذلت از دیدگاه نهج البلاغه*. ج ۱. تهران: بنیاد نهج البلاغه.

فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی. (۱۳۷۲ ه.ش). *راه روشن: ترجمه کتاب المحجۃ البیضاء فی تهذیب الإحیاء*. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

کریمی، یوسف. (۱۳۹۱). *روان‌شناسی اجتماعی نظریه‌ها مفاهیم و کاربردها*. تهران: ارسباران.

مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۳۶۳ ه.ش). *ترجمه بحار الأنوار: قسمت سوم از جلد پانزدهم (موسوی همدانی)*. تهران: کتابخانه مسجد حضرت ولی عصر (عج).

محمدیان، احمدیار. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط خود پنداره و عزت‌نفس در دانشجویان خلاق و غیر خلاق. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی*. صص ۱۰۹-۱۲۲.

مهدوی کنی، محمدرضا. (۱۳۷۱). *نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

نجاریان، بهمن. (۱۳۷۰). بررسی رابطه عزت‌نفس و افسردگی دانش‌آموزان شاهد دبیرستان‌های اهواز. *تعلیم و تربیت*. ش ۲۵، صص ۵۳-۶۸.

نراقی، ملااحمد. (۱۳۷۸). *معراج السعاده*. تهران: سهامی عام طبع کتاب.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی